

**Улыбнёмся...**

- Ой, Вася, а я слышала, что есть такое экзотическое блюдо, которое сначала готовишь, потом поджигашь и оно горит, затем догорает и его есть можно! Только как называется - забыла.

- Картошка в золе, что ли?

**Четыре вредных и четыре полезных****Какие напитки предпочтительнее для здоровья, а от каких лучше воздерживаться**

Советы доктора медицины Эндрю Вэйла из США о том, какие напитки предпочтительнее, пригодятся не только для американцев, но и для нас.

Из многих десятков наименований напитков доктор Вэйл выделяет восемь наиболее популярных: четыре вредных, которые лучше не употреблять, особенно тем, кто следит за своим весом, и четыре полезных, которые рекомендуется включить в свой ежедневный рацион.

**Сначала вредные**

**Кофе**, приготовленный на основе жирного молока с шоколадными крошками поверху, содержит такое же количество калорий и жира, как целая порция еды. Лучше выпить обычный чёрный кофе, в крайнем случае разбавить его обезжиренным молоком, а ещё лучше заменить кофе чашкой зелёного чая.

**Коктейли**. Практически все они содержат двойную дозу калорий, так как в них входят алкоголь и сахар. В одной порции некоторых коктейлей может содержаться до 800 калорий. Лучше выпить бокал красного вина (от 60 до 100 калорий) или стакан светлого пива (100 калорий).

**Напиток, который продаётся под названием сока**, далеко не всегда является соком. Нужно внимательно прочитать этикетку и убедиться, что это действительно стопроцентный сок. Если написано, что напиток изготовлен с добавлением такого-то сока, поставьте его обратно на полку. Проверьте содержание сахара и количество калорий. Многие из так называемых соков-нектаров не лучше подслащённой сахаром воды. Даже стопроцентный сок увеличивает содержание сахара в крови. Поэтому и свежевыжатый натуральный сок рекомендуется разбавлять водой или зелёным чаем, чтобы уменьшить гликемический эффект (подъём уровня сахара).

**Что касается газированной воды**, включая содовую (кока-колу, пепси-колу и т.д.), то тут о питательной ценности и речи быть не может. При этом неважно, диетический напиток или обычный. В него, как правило, добавляют ароматические вещества. Многие из них содержат углекислую соль, сахар или какой-то сироп и даже соки. От привычки к таким напиткам постарайтесь отказаться и не употребляйте их ни вместе с пищей, ни для утоления жажды.

(Окончание в следующем номере.)

**Детям понравится!****Замороженный сок**

На 4 порции потребуется: 300 мл клюквенного сока с малиной, 1 спелое манго, 500 мл апельсинового сока.

Разлить сок по формочкам для мороженого. Закрывать каждое отверстие крышечкой и воткнуть палочку. Поставить в морозильник на 2 часа. Достать формочки из морозилки, сверху долить апельсиновый сок, накрыть и поставить в морозильник ещё на 2 часа. Очистить манго от кожуры и косточки. Положить мякоть манго и апельсиновый сок в блендер и взбить. Достать формочки из морозильника, сверху долить смесь апельсинового сока с манго, накрыть и поставить в морозильник до полного замерзания.

**«Наша кухня в Литве» № 2**

Знаете ли вы, что диабетикам можно заправлять салаты обезжиренным кефиром или йогуртом без сахара и что очень вкусные и полезные котлеты получаются из топинамбура?

Эти и многие другие секреты кулинарии в лечебном питании вы узнаете из газеты «Наша кухня в Литве».

Кроме рецептов, в свежем номере вы прочтёте всё о пользе моркови и о том, в каких продуктах искать незаменимый для организма микроэлемент - цинк.

Всё самое вкусное - в газете «Наша кухня в Литве»! Ах да, когда будете покупать издание, непременно берите сразу два выпуска, потому что каждый, кто увидит «Нашу кухню в Литве» у вас в руках, обязательно попросит переписать рецепты.

**Для тех, кто любит готовить**

«Мысль не отделяй от дела. Прочитай - хорошо, но самое главное - сделай!»

**Салат «Внесезонный»**

Пекинская капуста - 4 листа, большая морковь, 3-4 маленьких маринованных огурчика, майонез, йогурт.



Измельчить капусту, морковь и огурцы натереть на тёрке, смешать, добавить майонез и натуральный йогурт. Для пикантности добавить приправу для моркови по-корейски и немного рассола от огурцов.

**Солянка мясная**

500 г мяса с костями, 200 г сосисок, 100 г жареной свинины, 100 г варёного языка (ветчины), 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. томат-пасты, 4 солёных огурца, 2 свежих или солёных помидора, 4 сливы, 12 маслин, 50 г сливочного масла, 1,5 литра воды, сметана, лимон, зелень, лавровый лист, соль, перец.

Сварить мясной бульон и процедить. Нашинковать лук, обжарить, добавить томат-пасту, 2 ст. л. бульона и тушить 5 минут. Варёные и жареные мясные продукты нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с подготовленным луком, добавить огурцы, нарезанные кубиками, сливы, помидоры, очищенные от кожицы,



лавровый лист, маслины, соль, перец. Залить горячим бульоном и варить при слабом кипении 10 минут. При подаче заправить сметаной, положить кусочек лимона, посыпать зеленью. В рецепте нет картофеля, но его можно добавить. Если нет всех мясных продуктов, достаточно мяса с костями для бульона и сосисок - не 200, а граммов 300-350.

**Котлеты из грибов**

100 г белых сушёных грибов, 1 ст. риса, соль, петрушка, растительное масло, лук.



Белые сушёные грибы отварить и мелко порезать. Отдельно отварить рис с солью и петрушкой, откинуть на решето, смешать с грибами. Сделать котлеты, слегка обсыпать их мукой или окунуть каждую котлету в кляр, поджарить в масле. Подавать с зелёным горошком.

**Картофельная запеканка с «глазуньей»**

Два отварных куриных филе мелко нарезать или измельчить в мясорубке. 150 граммов сыра натереть на крупной тёрке. Смешать куриное мясо и сыр, добавить сухую или свежую зелень.

Отварить картошку. Для улучшения вкуса в воду добавить молодой чеснок и стебли укропа. Потолочь картошку до однородного состояния, добавить сливочное масло, соль, перец, зелень укропа и зелёного лука. В форму выложить слоями картошку, курицу с сыром, картошку.



Смазать сметаной. На поверхности сделать углубления и вылить в них перепелиные яйца. Запечь в духовке до готовности яиц. Эту запеканку хорошо подавать с соусом или кетчупом.

**Сырная соломка**

Сыр твёрдый (около 150 граммов) - 1 ст., мука пшеничная - 1,5 ст., масло сливочное - 80 г, молоко - 4 ст. л., соль - по вкусу, лимонная цедра (от одного маленького лимона).

Сыр и сливочное масло натереть на мелкой тёрке и тщательно перемешать. Добавить соль, молоко и цедру и ещё раз тщательно перемешать. Затем добавить всю муку и замесить мягкое и эластичное тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см, нарезать его на полоски. Каждую полоску скатать в трубочку. Уложить их на пергаментную бумагу и выпекать 15 минут при 180 градусах до золотистого цвета. Остудить и подавать к столу! Сырный вкус проявится, когда они остынут. Хорошо бы перед выпечкой посыпать кунжутом - будет вкуснее! Можно в тесто добавить каких-нибудь специй, например, укроп - они не мешают.

**Кисломолочная любовь**

Кефир сопровождает нас по жизни от и до: на полдник в детском саду, на ужин - в санатории. Зачем-то с сахаром, чтобы замаскировать самое вкусное, что есть в кисломолочных напитках - натуральную кислинку. От них никуда не деться: айран льётся рекой у «шведских столов» в Турции, мацони гостеприимно угощают грузины, жители Киргизии потчуют кумысом, а в Болгарии день начинают и заканчивают йогуртом.

Про кефир и его компанию диетологи обычно говорят с придыханием: панацея от многих болезней, подавляет рост гнилостных бактерий в кишечнике, профилактика дисбактериоза, борется с хронической усталостью, укрепляет иммунитет. Учёный Илья Мечников и вовсе полагал, что ежедневное употребление ацидофилина и простокваши тормозит процессы старения. И это универсальное лекарство продаётся в любом затрапезном магазине и стоит дёшево. Именно общедоступность кисломолочных продуктов снижает их ценность в наших глазах. Хотя у кефира есть свои легенды, вполне красивые. Родиной его считается Северный Кавказ, сотворение кефирного грибка приписывают самому пророку Магомету. Понятно, жители Кавказа хранили рецепт божественного напитка в секрете. Пока однажды, в начале прошлого века, влиятельный горный князь не встретил учёного из России, который прибыл на Кавказ как раз с целью узнать технологию производства напитка. Во всём, как всегда, оказалась виновата любовь...

Кисломолочные напитки при всей их внешней скромности требуют почтительного отношения. Хранить их можно не больше пяти - семи дней, на холоде, готовить нужно со строгим соблюдением технологий. Ведь у каждо-

го свой вкус, запах, оттенки цвета. При большом выборе настоящий продукт отличается от лжепродукта. Чем ниже срок хранения, чем плотнее текстура - тем лучше. Растительные добавки, консерванты и фруктовые ароматизаторы с правильным продуктом не сочетаются.

**Кефир и мюсли домашнего приготовления**

Овсянка (витамины группы В), гречневые хлопья (поднимают гемоглобин), ржаные хлопья (витамин Е), изюм (содержит глюкозу), пшеничные отруби (послабляющий эффект), зелёное яблоко, фундук или миндаль.

❖ Смешать злаковые хлопья (на свой вкус и в пропорциях, которые нравятся именно вам), добавить изюм, дроблёные орехи и мелко порезанное очищенное зелёное яблоко. Залить кефиром.

**Напиток «Здоровье»**

Петрушка, базилик, укроп, кинза (избавляют от отёков, заряжают витаминами), сельдерей (улучшает половую функцию), мята, кефир 1-процентной жирности (источник белка и кальция) или айран, йодированная соль.

❖ Зелень промыть, просушить. В блендер вылить стакан кефира или айрана, посолить и взбить вместе с большим пучком зелени. Как следует охладить. Перелить в высокий бокал. Идеально для начала утра.

**Простокваша «Десертный шик»**

Курага (содержит бета-каротин для глаз и кожи и калий для сердца), чернослив, инжир (способствует пищеварению, богат магнием), про-



стокваша, обыкновенное рассыпчатое печенье или овсяное.

❖ Сухофрукты (без косточек) промыть и очень мелко нарезать. Печенье наломать на маленькие кусочки. Залить холодной простоквашей. Прекрасный сытный завтрак или полдник!

**Крем из ряженки**

Ряженка, сметана, желатин, ванильный сахар, сахар, корица.

❖ Желатин залить холодной водой, дать набухнуть, нагреть до растворения. Сахар смешать с корицей, добавить ряженку, желатин и взбить миксером. Наполнить массой низкие толстые бокалы (на дно можно положить пару ягод малины или клубники), поставить в холодильник на 3 часа. Красиво подавать с фруктовым сиропом.

**Салат «Пикантный»**

Солёные огурцы, морковь (богата витаминами А и Е), зелёный лук (бактерицидные свойства, очищает кровь), чеснок, тмин, простокваша.

❖ Очень мелко порежьте солёные огурчики. На мелкой тёрке натрите морковь. Чеснок измельчите в блендере. Зелёный лук мелко порежьте. Перемешайте овощи, приправьте тмином и добавьте простоквашу. Салат лучше подавать прямо из холодильника.